

Chèr(e)s joueuses, joueurs, parents et amis du Rugby club La Hulpe,

Comme annoncé lors de notre AG annuelle, tous les clubs de la LBFR devront disposer au bord du terrain et lors de toutes rencontres (peu importe la catégorie d'âge), une trousse de secours/pharmacie de type unique (contenu minimum obligatoire).

Le club compte beaucoup d'équipes qui se déplacent souvent en même temps à différents endroits. Si une trousse unique est mise à disposition par les clubs nous accueillant, il serait aussi intéressant que chaque équipe dispose de sa trousse pour palier à tout manquement. De même, si nous devons fournir à tous les clubs invités chez nous de quoi panser les petits et gros bobos, la quantité de produits/médicaments habituellement utilisés risque d'être multipliée par X rencontres.

Notre Docteur référent de club, le Dr Daniel Blero pourrait centraliser le stock et ainsi remettre à jour les diverses trousse/pharmacies de notre club. Mais les ressources en produits/médicaments manquent... donc, nous faisons un appel à toute personne travaillant dans le médical afin de créer ce stock commun au club.

Si vous avez la possibilité de fournir gratuitement le club de produits/médicaments repris dans cette liste, merci de me le faire savoir par retour de mail et nous organiserons la réception des produits.

Vous trouverez ci-dessous copie de la composition/liste type de cette trousse.

En vous remerciant d'avance.

Meilleures salutations sportives.

Monique



### **Contenu minimal d'une trousse de secours**

Le matériel :

- Désinfectant – antiseptique type Isobetadine®, Hibidil® (nettoyage des plaies)
- Sparadrap
- Compresses non stériles et stériles (nettoyage et couverture des plaies – de petites et de grandes tailles)
- Bande Velpeau (maintient des compresses sur la plaie)
- Steri-strip (rapprochement des lèvres d'une plaie nette, peu profonde après désinfection)
- Pansement liquide (même emploi que les Steri-strip en zone où ça ne colle pas, cuir chevelu par exemple)
- Sérum physiologique en dosette (nettoyage des yeux)
- Pack de froid instantané ou glace (isoler la peau avec une compresse ou un vêtement fin - risque de brûlure)
- Ouate hémostatique (contrôle des saignements de nez)
- Gants jetables
- Une paire de ciseaux (pour couper les sparadraps, la bande Velpeau)
- Une pince à épiler (pour enlever les échardes ou petits corps étrangers)
- Epingle à nourrice et bandage triangulaire (réalisation d'une écharpe pour un traumatisme du bras ou de l'épaule) ou attelle (peut être de récupération)
- Tape

Les médicaments :

- Anti-douleur type paracétamol, Dafalgan® (douleur diffuse, fièvre)
- Zyrtec® ou ceterizine (allergies)
- Motilium® ou domperidone (vomissements)  
Imodium® ou loperamide (diarrhée)  
Buscopan® (crampes abdominales)

Cette trousse doit être située dans un endroit facile d'accès, hors de portée des enfants, connu de tous et non fermé à clef.

Elle doit être nettoyée, vérifiée et renouvelée régulièrement. Le matériel doit être désinfecté après chaque utilisation.

Les médicaments génériques, moins coûteux, peuvent également être utilisés.

Le contenu de la trousse de secours peut être personnalisé en fonction des besoins spécifiques des joueurs du club. Elle doit cependant rester facile d'utilisation et efficace par une bonne connaissance des produits utilisés, des effets recherchés, des effets secondaires, des posologies et des contre-indications des produits qui la composent.

Une liste reprenant le contenu-type ainsi que les numéros d'urgence (pompiers, médecin de référence, centre antipoison) seront également joints à la trousse.

Il existe de nombreux modèles de trousse de secours vendus dans le commerce, elles peuvent servir de base à la réalisation de la trousse-type et sont à compléter après comparaison avec la liste ci-dessus.